

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Remaja (Generasi Muda) merupakan generasi penerus bangsa, sebagaimana yang diharapkan oleh setiap bangsa dengan melanjutkan perjuangan dari generasi sebelumnya menjadikan bangsa menjadi lebih baik. Di Indonesia jumlah remaja pada tahun 2014 terdapat 61,83 jiwa atau 24,53% dari 252,04 juta jiwa penduduk Indonesia (BPS, 2014) dan pada hasil dari Badan Pusat Statistik Provinsi DKI Jakarta tahun 2015 terdapat 1.590.433 jiwa (BPS DKI Jakarta, 2017).

Sebagai generasi penerus bangsa, kesehatan dan gizi menjadi salah satu faktor penting untuk menjaga kualitas hidup yang optimal. Dimana gizi merupakan faktor terpenting pada kesehatan manusia. Gizi yang tidak seimbang, seperti kekurangan atau kelebihan gizi dapat mempengaruhi kualitas hidup, dan pada remaja masalah kesehatan merupakan periode rentan gizi, maka itu kebutuhan zat gizi meningkat pada usia 13 - 15 tahun untuk laki-laki sebesar 2475 kkal sedangkan pada perempuan sebesar 2125 kkal (PERMENKES RI No. 75, 2013). Remaja memerlukan zat gizi lebih tinggi dikarenakan peningkatan pertumbuhan fisik dan perkembangan tubuh yang signifikan. Tidak hanya pada kebutuhan energi, remaja awal juga sudah membutuhkan asupan cairan seperti halnya orang dewasa yaitu sebesar 2000L atau sekitar 6-8 gelas setiap harinya (Asmadi pada Sari, dkk. 2014).

Faktor – faktor yang dapat mempengaruhi status gizi remaja secara langsung yaitu pola konsumsi sehari-hari, aktifitas fisik, dan keadaan kesehatan. Sebagaimana pola konsumsi merupakan kebiasaan yang dilakukan remaja dalam

mengonsumsi asupan pada tubuhnya, guna menjalankan aktifitas fisik serta menjaga kesehatan tubuh.

Pada pola konsumsi minum dimana 51,1% remaja Jakarta minim pengetahuan tentang kegunaan dan pentingnya air minum (Kompas, 2008), yang diikuti juga dengan 53,3% konsumsi air putih pada remaja masih kurang dari anjuran yang dianjurkan. Dimana salah satu alternatif dalam mengonsumsi air minum adalah dengan membawa bekal minum, akan tetapi terdapat 27,7% remaja mengaku tidak terbiasa dalam membawa bekal minuman (Briawan,dkk. 2011) menjadikan tujuan pada bekal minum; sebagaimana alternatif dalam mempermudah konsumsi minum remaja menjadi kurang terkontrol untuk konsumsi minum itu sendiri.

Penelitian *The Indonesian Hydration Regional Study* (THIRST) melakukan penelitian terhadap lebih dari 1200 sampel yang diteliti menunjukkan bahwa 49,5% remaja mengalami kurang air tubuh (Soraya, 2014). Hal ini dapat terjadi pada remaja abad 21 yang sekarang ini banyak mengonsumsi minuman ringan juga praktis. Dikarenakan pada minuman ringan, terdapat banyaknya jenis serta varian dengan berbagai macam.

Selain itu, pada penelitian terkait kebiasaan minum dan asupan cairan remaja perkotaan di kota Bogor, terdapat 37,3% remaja yang mengonsumsi air minum kurang dari 8 gelas perhari, menjadikan asupan cairan pada remaja sebanyak 24,1% kurang dari 90% kebutuhan (Briawan, dkk. 2011). Dimana alasan yang sering remaja ungkapkan dalam menolak konsumsi minum seperti merasa tidak haus, lupa minum, merepotkan dan tidak ingin sering buang air kecil (Desty dan Yunita, 2014).

Berdasarkan uraian diatas maka dibuatlah penelitian terkait dengan “Gambaran Pola Konsumsi Minuman Pada Remaja Awal Usia 12-14 Tahun di Kelurahan Kelapa Gading Timur, Kelapa Gading, Jakarta Utara”. Melalui penelitian ini diharapkan remaja mampu untuk memperbaiki pola konsumsi minuman.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini berupa :

1. Berapa jumlah cairan yang dibutuhkan untuk remaja awal usia 12-14 tahun?
2. Bagaimana pola konsumsi minuman pada remaja awal usia 12-14 tahun?
3. Bagaimana waktu pola konsumsi minuman yang baik?
4. Apakah faktor yang mempengaruhi pola konsumsi minuman remaja?
5. Bagaimana gambaran pola konsumsi minuman pada remaja awal usia 12-14 tahun di Kelurahan Kelapa Gading Timur, Kelapa Gading, Jakarta Utara?

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini dibatasi pada gambaran pola konsumsi minuman pada remaja awal usia 12-14 tahun di Kelurahan Kelapa Gading Timur, Kelapa Gading, Jakarta Utara.

1.4 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, serta pembatasan masalah diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah :

Bagaimana gambaran pola konsumsi minuman pada remaja awal usia 12-14 tahun di Kelurahan Kelapa Gading Timur, Kelapa Gading, Jakarta Utara?

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mempelajari gambaran pola konsumsi minuman pada remaja awal usia 12-14 tahun di Kelurahan Kelapa Gading Timur, Kelapa Gading, Jakarta Utara.

1.6 Kegunaan Penelitian

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk:

1. Memberikan pengetahuan dan informasi terkait pola konsumsi minuman bagi remaja dan masyarakat.
2. Memotivasi mahasiswa Pendidikan Tata Boga yang akan mengadakan penelitian lanjutan berhubungan dengan pola konsumsi minuman.
3. Peneliti dapat memperdalam dan mengembangkan mata kuliah Ilmu Gizi, Gizi Terapan, dan Gizi Kebutuhan Khusus pada Program Studi Pendidikan Tata Boga.